

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Praktische Kräuterkunde im April  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968918>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:		Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland	Fr. 4.80	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	Verlaganstalt Merk & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland	Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Launenhafter April. / 2. Praktische Kräuterkunde im April. / 3. Kann man ohne Kochsalz leben? / 4. Verschleppte Angina. / 5. Sind Ostereier gesundheitlich zuträglich? / 6. Spinat. / 7. Fällige Gartenarbeiten. / 8. Fragen und Antworten: a) Verhütung von Schwangerschaftserbrechen; b) Einem Bettläufer wird geholfen. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Hartnäckiges Ekzem; b) Lob dem Urticacum.

## LAUNENHAFTER APRIL

In der Regel ist April  
Grade so, wie er gern will.  
Da indes seit ein'gen Jahren  
Wetterwendisch alle waren,  
Warten wir es einfach ab,  
Schauen, ob er Launen hab.—  
Eines wird er niemals können,  
Unsre Hoffnung uns vergönnen,  
Denn schon blüht es überall,

Und es singt mit frohem Schall  
Immer lauter von den Zweigen,  
Welche erfreutvoll sich neigen  
Vor der eigenart'gen Kraft,  
Die erneut das Wunder schafft,  
Die dem Wachstum freudig rufet,  
Bis gar alles blüht und duftet,  
Darum, lasst ihn launig sein,  
Frühling kehret dennoch ein!

## Praktische Kräuterkunde im April

### Erneut Vorräte sammeln

Der April ist in der Regel ein stürmischer Geselle, denn in diesem Monat spielt sich der Kampf zwischen dem Frühling und dem Winter ab. Schneeschauer wechseln mit Regen und schönen Sonnentagen, aber inmitten von all diesem stürmischen Geschehen arbeitet die Erde sehr emsig. Allerlei Grünes dringt aus dem Boden hervor, worunter sich auch verschiedene Heilkräuter zeigen, die uns ermahnen, den alten Kräutervorrat nachzuprüfen. Verschiedene Pflanzen werden wir nur noch zu Badekräutern verwenden dürfen, weil sie zum Trinken nicht mehr die volle Wirksamkeit besitzen. So sehen wir uns denn genötigt, wieder erneut hinter das Kräutersammeln zu gehen. Nach der langen Winterhaft gibt es denn auch nicht leicht etwas Angenehmeres als durch die Wälder zu streifen, über Wiesen und Fluren zu wandern und auch auf die Aecken Umschau zu halten, um unsren Kräutervorrat wieder aufzufrischen.

### Wildsalate

Nebenbei müssen wir aber auch noch für die Gegenwart sorgen, denn unser winterlicher Vitaminmangel wurde mit den wenigen bis jetzt erhältlichen Frischsalaten aus dem Garten, mit Kresse und Nüsslisalat, noch nicht genügend gedeckt. Da begrüssen wir es, wenn wir auf neu umgebrochenen Aecken eine reichliche Menge schön gelben Löwenzahn mit grünen Spitzchen ernten können. Bekanntlich hilft er auch für die Blutreinigung und für die Leber gibt es nichts, das zur Frühlingszeit besser wäre, weshalb sowohl Leberkranke, als auch Gesunde reichlich davon geniessen sollten. Sobald die Pflanze blüht, können

wir auch ihre goldgelben Blüten verwerten, um aus ihnen einen feinen Sirup zu bereiten, der die Leber leicht anregt und deshalb für ganz empfindliche Personen ein geeignetes Lebermittel ist.

Solange wir junge Brennnesselschößchen finden können, werden wir auch aus ihnen einen feingeschnittenen Salat zubereiten oder zum mindesten täglich ein Löffelchen davon unter den andern Salat oder roh unter die bereits zubereitete Suppe mengen. Da Brennnesseln die Blutbildung fördern und für die Atmungsorgane gut sind, sollten wir die Mühe nicht scheuen, um ihrer habhaft zu werden.

Sobald wir Bärlauch finden, benützen wir auch ihn zu Salaten oder zur rohen Beigabe. Wir können auch Saft pressen, wenn wir eine Preßvorrichtung besitzen und ihn ebenfalls roh der fertigen Suppe beigeben. Da er die Blutdruckverhältnisse regelt, ist er besonders für ältere Leute von großem Nutzen.

### Purpurweide (Salix purpurea)

Wenn wir auf unsren Streifzügen einer Purpurweide begegnen, erinnert sie uns unwillkürlich daran, daß sie für den Rheumatiker das richtige Mittel ist. Gerade jetzt im April ist die geeignete Zeit, etwas Weidenrinde abzuschälen, um von der klein geschnittenen, grünen Rinde Tee zu bereiten. Es ist erstaunlich, wie rasch dadurch die Schmerzen zurückgehen. Man kann die Rinde auch trocknen und ebenfalls daraus Tee zubereiten. Es ist ein vorzügliches Mittel, das man leider nur wenig kennt, und das meist vergessen wird, wiewohl es die Einnahme von Salizyl ersetzen kann, denn unter der Rinde befinden sich kleine Kristalle, die man mit dem Vergrößerungsglas wahrzunehmen vermag. Es handelt sich dabei um Salizyl, das sich uns in einer Form darbietet, wie sie kein Chemiker so gut zubereiten könnte, denn das synthetisch hergestellte Salizyl bringt seine üblichen Nebenwirkungen mit sich, die bei der Purpurweide nicht zu befürchten sind.

### Schwarzdorn (Prunus spinosa)

Da und dort blüht in den tieferen Lagen bereits schon der Schwarzdorn, dessen Blüten ein ausgezeichnetes Blutreinigungsmittel sind. Dieses stärkt zugleich auch den Magen und die Brust. Ja sogar gegen Harnbeschwerden werden die Blüten mit Erfolg angewendet. Sie bilden zudem das beste Mittel gegen Hautausschläge und können deshalb auch gegen Ausschläge bei Kindern verwendet werden neben *Viola tricolor*, dem bekannten Stiefmütterchen, das auch nicht mehr lange auf sich warten läßt. Vergessen wir also nicht, die Schwarzdornblüten zu ernten. Wir können aus den frischen Blüten Tee zubereiten und uns für spätere Zeiten auch noch einen kleinen Vorrat trocknen. Nach den Blüten werden wir auch die Beeren verwerten, denn sie wirken in Verbindung mit *Tormentilla*, der Blutwurz, vor allem gegen Ruhr, gegen Darmblutungen und übermäßigen Durchfall ganz hervorragend.

**Huflattichblüten** (*Tussilago farfara*)

Wer im März noch keinen Huflattich gesammelt hat, sucht sich jetzt noch welchen, um sich mit Rohrzucker oder Honig jenen schön gelben, fein aromatischen Sirup zuzubereiten, den die Kinder so sehr lieben, und der in seiner Milde sogar dem Säugling zuträglich ist. Er dient zum Reinigen der Brust und ist wunderbar gegen Katarrhe. Auch aus den frischen Blüten sollte man nicht verfehlten, einen Tee zuzubereiten, um damit eine allfällige verschleimte Brust zu entschlacken oder winterliche Rückstände wegzuräumen. Auf diese Weise wird der Huflattichtee, den wir immer mit etwas Honig süßen, dafür sorgen, daß eine Frühlingsreinigung der Atmungsorgane, der Brust und Bronchialkanäle auf eine billige und zuverlässige Art und Weise erwirkt werden kann.

**Das Veilchen** (*Viola odorata*)

Noch ist es da und dort möglich auf unsren Spaziergängen unter der Aprilsonne jenes bescheidene und doch so begehrte Blümchen anzutreffen, das wir alle kennen und lieben, und dem Dichter und Musiker so manch feinsinniges Andenken geschaffen haben. Es ist dies das Veilchen, das wunderbar duftende Blütenkind, das sich ans Sonntagskleid stecken läßt, aber auch im kleinen Blumenschälchen allerliebst ausschaut und wunderbar riecht. Ja, aus diesem Grunde lieben wir das Veilchen, daß es aber zugeleich auch ein Heilmittel sein soll, das weiß nur noch die ältere Generation. Als man nämlich noch keine großen Apotheken mit einer Menge von chemischen Mitteln kannte, und man sich deshalb noch selbst zu helfen wußte, da gehörte auch das Veilchen noch zu jenen Medizinen, die besonders erfolgreich für Kinder angewendet wurden. Man gewann daraus einen wunderbaren Sirup, indem man Veilchen, die man mit etwas Wasser übergossen hatte, 5—6 Stunden stehen ließ, worauf man nochmals Veilchen beigab, die man wieder mit kochendem Wasser überbrühte, um sie erneut stehen zu lassen. Dies wiederholte sich noch ein drittes Mal, worauf man die Veilchen ausdrückte, durch ein Tüchlein siebte und mit Zucker und Honig zu einem dicken Brei kochte. Dieses Mittel half bei den Kindern den Darm schön in Ordnung zu halten, indem es eher etwas anregend wirkte. Es wurde aber auch als herztärrkend verwendet und zum Öffnen der Brust, wodurch der Katarrhgefahr im Frühling entgegengesteuert wurde, wie auch zur Bekämpfung von Katarrhen. Ferner wurde behauptet, daß es bei Fieber besser wirke als irgend ein anderes Mittel: Auch war es zugleich ein Schlafmittel, da es unermüdliche, quecksilbrige Kinder zu beruhigen vermochte, so daß sie besser schlafen konnten. Die Kinder liebten zudem diesen feinen Veilchensirup, denn er schmeckte vorzüglich. So hat man sich früher mit einfachen Mitteln geholfen und könnte dies auch heute noch, wenn man davon Kenntnis hätte und sich dazu bemühen würde.

**Schlüsselblümchen** (*Primula officinalis*)

Wir freuen uns immer wieder lebhaft, wenn wir die gelben Schlüsselblumen blühen sehen. Wenn wir aber dem kleiner blühenden, leuchtenderen, das als gebräuchliches Schlüsselblümchen, an einigen Orten auch als Ehrezeichen bekannt ist begegnen, dann freuen wir uns noch mehr daran, denn es ist seltener, riecht überaus gut, ist zierlich gebaut und hat im Innern hübsche, orangegelbe Flecken. Auch dieses hübsche Blumengesichtchen, von dem wir so gerne ein Sträuschen pflücken, diente früher als Heilmittel, wenn seine Heilwirkung auch nicht überaus stark ist. Der wohlschmeckende Tee beruhigt zwar noch heute unsere Nerven besser und ohne Nebenwirkung als irgendwelche chemischen Mittel. In alten Kräuterbüchern wird es auch gegen Gichtschmerzen empfohlen, ob zu Recht oder Unrecht, ließe sich auch heute noch ausprobieren. Unsere lieben Blumenfreunde haben oft mehr Hilfsmöglichkeiten in sich verborgen, als wir ihnen zumuten, und wir können ihnen dankbarer sein als manchen andern Ersatzmitteln mit ihren unerwünschten Nebenwirkungen. Unsere Kräuter und Pflänzchen, Blüten und Blümchen sind wie ehr-

liche Freunde, die ohne einen Hintergedanken, ohne Falschheit und Berechnung ihr Bestes geben.

**Weißwurz** (*Polygonatum officinale*)

Ein weiteres Pflänzchen treffen wir im Wald und dessen Lichtungen an, das sich Weißwurz nennt, aber verhältnismäßig wenig bekannt ist. Die länglichen, eiförmigen Blätter sind alle nach oben gerichtet und sitzen abwechselnd in zwei Zeilen am Stengel, während die weißen, mit hellgrünen Spitzchen versehenen Blütenglöckchen meist einzeln bei jedem Blatt nach unten hängen. Es sieht sich nett an, dieses Blütenbild. Vor den Beeren muß man sich etwas in Acht nehmen, denn sie sind leicht giftig und bewirken Erbrechen. Die Wurzel, die sich im Boden in kriechender Lage befindet, ist innen weiß und enthält viel Stärke. Burgfrauen und vornehme Bürgerinnen gebrauchten sie im Mittelalter als Schönheitsmittel. Wenn man sie nämlich auf den Wangen zerreibt, erwirken sie eine natürliche Röte. Blauunterlaufene Flecken verschwinden, wenn man frische Weißwurz darauf zerreibt. Auch andere Hautflecken sollen davon zum Verschwinden gebracht werden, doch kommt es dabei immerhin darauf an, was für Flecken es sind. Auf jeden Fall diente die Weißwurz im Mittelalter als bewährtes Schönheitsmittel, und ist es vielleicht im Geheimen da und dort noch zur heutigen Zeit.

**Blutwurz** (*Potentilla tormentilla*)

Wenn im April der Moorböden schon etwas abgetrocknet ist, dann ist die richtige Zeit, um die Blutwurz, die auch als Ruhrwurz bekannt ist, zu pflücken. Diese eigenartige, etwas knorrige, innen schön rote Wurzel ist ein ganz vorzügliches Heilmittel. Früher wurde es gegen allerlei Vergiftungen erfolgreich eingesetzt. Man unterscheidet Blutwurz von anderen Potentillarten, wenn man ihre Blüten betrachtet, denn sie hat nur vier Blumenblättchen, während die andern deren fünf aufweisen. Dieses Erkennungszeichen schützt vor dem Verwechseln der Pflanze, auch kann die Wurzel nicht mit andern verwechselt werden, denn so schön rote Wurzeln gibt es nicht schnell wieder im Pflanzenreich. Bei allerlei Blutflüssen, starker Periode, bei Nasenbluten und Durchfall wirkt nichts besser als einige Tropfen Frischpflanzenextrakt aus *Tormentilla*. Früher hat man die gepulverte Pflanze verwendet, indem man das Pulver auf stark blutende Wunden streute. Auch bei Blutern wirkt es günstig, wenn man die Wunde mit *Tormentilla* pulv. bestreut und innerlich zugleich auch noch einige Tropfen *Tormentilla*-Frischpflanzenextrakt einnimmt. Bei wundem, leicht blutendem Zahnfleisch sollte man *Potentilla*-Tinktur einreiben, weil sie auch da als zuverlässiges Mittel wirkt. Wer unter chronischem Durchfall leidet, hat hier das Mittel der Wahl, das besser hilft als alle andern Präparate, oft selbst, wenn man mit Opium nicht durchzukommen vermag. Es wird auch den Darm nicht lähmen, wie dies bei Opium so leicht der Fall ist. Um seiner Vorzüge willen, sollte sich *Tormentilla* unbedingt in jeder Hausapotheke vorfinden. Im April ist die geeignete Zeit, um sie zu sammeln, zu zerkleinern und zu trocknen. Wir können sie alsdann auch pulverisieren und in Weingeist ansetzen, was eine gute Pflanzentinktur ergibt, die man sich auf diese Weise womöglich selbst zubereiten kann.

**Quecke** (*Triticum repens*)

Wer von uns hat sich nicht schon das Jahr hindurch an den lästigen Queckenwurzeln geärgert, die besonders für den Lehm Boden eine Sorge bilden, da sie mit der Zeit in der Erde ein ganzes Netz weben. Wir sehen uns also geötigt, diese weißlichen bis zu hellgelben Wurzeln als zähes Unkraut auszurotten und hierzu ist gerade der April die geeignete Zeit. Mag nun aber ein Unkraut noch so lästig sein, es kann sich dennoch als Heilmittel entpuppen, was bei der Queckenwurzel, die allgemein auch noch als *Rhizoma graminis* oder Graswurzel bekannt ist, der Fall ist. Statt sie deshalb wegzwerfen, benützen wir die günstige Gelegenheit und behalten sie uns zu Heil-

zwecken auf. Nachdem wir sie gereinigt haben, schneiden wir sie schön, damit wir sie gut als Tee gebrauchen können. Ihre Wirkung ist vielseitig. Da sie ein Kieselsäurepräparat ist, liefert sie dem Körper die für ihn so wichtige Kieselsäure. Sie wirkt deshalb günstig auf die Niere, reinigt das Blut und löst zudem den Schleim. Ueberall wo im Körper zum Aufbau Kieselsäure benötigt wird, ist Quecktee angebracht, denn reichlicher Teegenuss davon ergibt schöne Haare und auch kräftigere Fingernägel, was vielen erwünscht ist. Da die Wurzeln im April am wirkungsvollsten und gehaltvollsten sind, ist es schon aus diesem Grund jetzt die beste Zeit, den Garten davon zu befreien.

**Petersilienwurzel** (*Radix petroselinii*)

Auch für die Petersilienwurzel ist der April die beste Erntezeit, da sie in diesem Monat am wirkungsvollsten ist. Wir graben sie uns also aus und gebrauchen sie als Nierenmittel, denn sie hilft die Harnsäure wunderbar auszuscheiden. Wir werden einen Teil unserer Ernte auch trocknen, und wenn wir noch etwas davon pulverisieren, dann haben wir nebst dem Heilmittel zugleich noch ein Gewürz. Gleicherweise können wir auch mit dem Kraut verfahren. Wenn wir zuviel davon haben, trocknen und pulverisieren wir es ganz fein, wodurch wir für die Winterzeit einen wunderbaren Würzstoff haben, der Salate und Quark angenehm würzt. Bekanntlich hilft Petersilie auch, die Periode fördern, wenn sie verzieht.

**Meisterwurz** (*Imperatoria*)

Die Meisterwurz ist tatsächlich die Wurzel der Meister, denn das Gute, das sie zu wirken vermag, erhebt sie nicht nur über viele andere Wurzeln, sondern veranlaßt auch die alten Meister der Heilkunde, sie als ihr Hauptmittel zu benutzen, darum die Auszeichnung ihres vielversprechenden Namens. Da der Wirkungseffekt dieser Pflanze ebenfalls im April am größten ist, werden wir sie auf unsren Streifzügen aufsuchen und graben. Es würde zu weit führen, wollten wir alles berichten, was über diese Wurzel bekannt ist, deshalb folgen hier nur einige wesentliche Punkte davon. Wer unter Blähungen leidet, sollte regelmäßig Imperatoriatropfen oder Imperatoriatee mit Molkosan einnehmen und zwar ein Teelöffelchen voll Molkosan in einem Glas Imperatoriatee oder in einem Glas warmem Wasser mit 10 Tropfen Imperatoria-Frischpflanzenextrakt. Bei Blähungen und aufgetriebenem Leib ist die Wirkung sehr erfreulich und zuverlässig. Auch allerlei Krämpfe, Verkrampfungen, Koliken, ja sogar Periodenkrämpfe beeinflußt Imperatoria hervorragend und hilft diese oft beseitigen. Für Frauen ist Imperatoria ein Wundermittel während der Stillzeit, wenn mit der Brust irgend etwas nicht in Ordnung ist, so auch bei Milchknötenbildung, denn die innere und äußere Anwendung von Imperatoria wirkt in allen diesen Fällen sehr zuverlässig. Wer keinen Speichelfluß mehr hat, sollte regelmäßig Imperatoria kauen. Auch die getrocknete Wurzel kann verwendet werden oder, wenn nicht vorhanden, genügt auch einfach die Einnahme der Tropfen, denn die Speichelaktivität wird durch diese Pflanze angeregt. Als Hauptmittel dient sie zum Reinigen der Bronchien, hilft daher selbst alte, verhockte Bronchialkatarrhe lösen, die als Folge einer früheren Tuberkulose vorhanden sein können und besonders bei älteren Leuten recht anhänglich zu sein vermögen. Imperatoria, längere Zeit eingenommen, wirkt da in der Regel gewissermaßen wie ein Wundermittel. Leider gedeiht die Pflanze nur in höheren Lagen, weshalb es vorteilhaft ist, wenn wir ihr ein bescheidenes Plätzchen im Garten einräumen, damit wir sie zur Verfügung haben.

**Gebräuchliche Engelwurz** (*Archangelica officinalis*)

Auch die Angelikawurzel sollten wir in unserem Garten ansiedeln. Im Mittelalter war sie vor allem in vielen Klöstern bekannt. Mancherorts nannte man sie sogar Archangelika. Man braute aus ihr einen vorzüglichen, wärmenden Likör, der als typisches Magenmittel diente. Wir können

sie in Alkohol, noch besser in Wein ansetzen und so als Magentonicum gebrauchen, können aber auch ganz einfach nur den Tee verwenden. Bei regelmäßiger Einnahme von etwas Angelika wird die Magenschleimhaut kräftig und widerstandsfähig, und vielerlei Magenstörungen verschwinden durch den stärkenden Einfluß dieser Wurzel. Da sie sehr anspruchslos ist, können wir sie in irgend einer nicht zu trockenen Gartenecke, wo sonst nichts anderes gedeiht, anpflanzen. Ein oder zwei Stöcke werden sich lohnen. Hat sich die Pflanze aber bereits in unserem Garten eingebürgert, dann ist ebenfalls jetzt die geeignete Zeit, die Wurzeln herauszunehmen.

**Eibisch** (*Althaea officinalis*)

Auch die schönen Eibischpflanzen dürfen ruhig ein Plätzchen in unserem Garten beanspruchen. Im April ist die günstigste Zeit, die Wurzeln zu ernten. Der Eibisch ist bekanntlich ein Bestandteil von Brusttee, weshalb er schon in der alten, guten Zeit zu den treuen Heilpflanzen gerechnet wurde. Die Urgroßmutter wie auch die Großmutter wissen noch von ihrem Gang zur Apotheke oder Drogerie zu erzählen, wo sie in früheren Jahren zur Winterszeit jeweils Brusttee einkauften oder zusammen mit der Eibischpflanze jeweils auch selbst zubereiteten. Auch heute wird er mancherorts immer noch zur Zubereitung von Brusttee zugezogen, da auf dieses schleimlösende Mittel vor allem Kinder und ältere Leute dankbar ansprechen.

**Alant** (*Inula helenium*)

Wenn sich in unserem Garten auch noch die Alantwurzel vorfindet, ernten wir auch diese im April, sonst müssen wir eben nach ihr auf die Suche gehen, insofern wir genau wissen, wo sie wild gedeiht. Sie ist das vorzüglichste Mittel, um bei alten Katarrhen die Schleimstoffe herauszuholen, weshalb wir sie auch in unserem Drosinulasirup verwendet haben und zwar zusammen mit dem Extrakt aus Tannenknospen und den bescheidenen Drosera, die auch als Sonnentau bekannt ist. Dieser Sirup ist bei verhockten Bronchialkatarrhen, die nicht lösen wollen, das Mittel, das sich schon in Tausenden von Fällen bewährt hat. Da die Wurzel sehr stark wirkt, darf man, wenn man sie geerntet hat, nicht etwa einfach nur in sie hineinbeißen und essen. In großen Mengen reizt sie zum Erbrechen, während sie in der richtigen Dosierung zu einem Ausscheiden des Schleimes veranlaßt und zwar durch den Hauptwirkstoff, das Inulin.

**Bibernelle** (*Pimpinella saxifraga*)

Es ist eigenartig, daß gerade zur Frühlingszeit, wo man es am nötigsten hat, Verschleimungen herauszuarbeiten und Katarrhe auszuheilen, so viele Wurzeln geerntet werden können, die sich dazu eignen. Auch die kleine Bibernelle, deren Wurzel jetzt geerntet werden kann, gehört dazu. Wer die wild wachsende Wurzel von Zeit zu Zeit kaut, kann sich vor Katarrhen, vor Husten und Heiserkeit bewahren. Bei hartnäckiger Heiserkeit hilft das Kauen von Pimpinella wie auch von Vogelbeeren wunderbar. Wer in der Zunge kleine Lähmungserscheinungen verspürt, sollte frische Bibernellwurzeln kauen und zwar gerade jetzt im April. Dies wirkt zur Kräftigung wie kein anderes Mittel. Bekannt ist auch, daß die Frauen im Mittelalter die Milchbildung förderten durch ein Säcklein Bibernellwurzeln, vermischt mit etwas Bibernellkraut, das sie im Busen trugen. Noch bedeutender ist für uns die Aussage, daß die Wurzeln Nierensteine wegzaubern vermögen und zwar in Verbindung mit der Färberwurzel, bekannt als Krapp oder *Rubia tinctorum*. Durch diese Kombination lösen sich die Steine langsam, so daß sie mit der Zeit weggefördert werden können.

Das wären einige der wichtigsten Pflanzen, die im April geerntet werden müssen, wenn man sie in ihrem größten Wirkungseffekt bekommen will. Es gibt noch viel andere, und ich habe aus dem reichhaltigen Schatz der Natur nur eine Auswahl gewählt. Auch den nächsten Monat werden wir wieder einige zu besprechen haben, da sie dann zur Ernte fällig sind. Wenn wir auf diese Weise

auch die nachfolgenden Monate auf die entsprechenden Ernährungsmöglichkeiten aufmerksam machen, werden wir die richtige Zeit zum Sammeln nicht verpassen und auch zugleich viele unserer Heilkräuter, viele unserer lieben, stummen Helfer für unsere Gesundheit, kennen lernen.

### Kann man ohne Kochsalz leben?

#### Eine umstrittene Frage

Beim Durchstreifen der Urwälder im Quellgebiet des Amazonas habe ich viele interessante Beobachtungen machen können, wovon ich heute besonders eine erwähnen möchte.

In der Gegend von Oriente, einem Grenzgebiet von Ecuador, Columbien und Peru, leben die Kopfjäger, die als Iberos bekannt sind, die Aucas und noch andere Stämme, die überaus einfach essen und den Begriff Salz überhaupt nicht kennen. Diese Feststellung hat mich sehr in Erstaunen gesetzt, denn viele Völker unternehmen oft weite Reisen, um sich Salz zu beschaffen, oder sie wandern zum Meer und holen sich Meersalz. Hier aber fand ich natürlich lebende Indianerstämme, die überhaupt kein Salz verwenden. Da allgemein die Ansicht verbreitet ist und zwar besonders durch amerikanische Zeitschriften vertreten wird, daß die Verwendung von Salz unbedingt notwendig sei, ja, daß wir eigentlich dessen Einnahme von heute noch steigern sollten, machte mich die Entdeckung der erwähnten salzlosen Ernährung nicht wenig stutzig. Allerdings kenne ich ja auch die Einstellung unserer Reformzeitschriften, kenne Abhandlungen von Dr. Riedlin, die Warnrufe von Dr. Gerson, Dr. Hermannsdorfer und Professor Sauerbruch, die alle der Ansicht sind, daß der heute als normal bezeichnete Kochsalzkonsum besonders bei Knochentuberkulose verheerende Wirkungen haben kann. Nierenspezialisten finden es als selbstverständlich, den Kochsalzverbrauch auf ein Mindestmaß herabzusetzen, vielleicht sogar jegliche Kochsalzeinnahme auszuschalten, um die Nieren zu entlasten. Wenn nun im Gegensatz hierzu besonders die Amerikaner behaupten, wir müßten noch mehr Kochsalz einnehmen, damit wir überhaupt gesund bleiben können, dann möchte ich diesen Ratgebern empfehlen, einmal ins Quellgebiet des Amazonas zu gehen, um bei den Indianern Studien vorzunehmen. Wer sich bei den dort lebenden Eingeborenen freundlich und anständig benimmt, wird keine Unannehmlichkeiten erleben müssen. Ich selbst war darüber sehr erstaunt, dort Menschen anzutreffen, die sehr zäh sind, schöne Körperperformen haben und vor allem prächtige Zähne besitzen, obwohl sie in einem Klima leben, das allerlei Anforderungen an sie stellt, denn sie wohnen gewissermaßen gerade unter dem Äquator, im tropischen Urwald, wo um die Mittagszeit die Sonne senkrecht herniederscheint. Es ist in dem feuchtheißen Klima nicht leicht, stundenlang zu rudern oder schwere Lasten zu tragen und körperliche Anstrengungen zu bewältigen, wie wir sie in unseren Gegenden vielleicht nicht gewohnt sind, ohne am Abend todmüde oder sogar völlig erschöpft zu sein. Diese Leistungsfähigkeit beweist, daß der Mensch auch ohne Salz kräftig, gesund und widerstandsfähig sein kann.

#### Wir brauchen Salz, aber in welcher Form?

Nun wird uns aber ein Biologe sagen: «Ja halt, ohne Salz kann der Mensch überhaupt nicht leben, denn wie soll er die Salzgemische der Blutflüssigkeit bilden können, wenn er kein Salz zur Verfügung hat? Das ist der Grund, weshalb wir eine gewisse Menge Kochsalz benötigen.» Auch die Überlegung dieses Mannes ist in Erwägung zu ziehen, denn ohne Salz kann tatsächlich niemand von uns leben. Wo also liegt des Rätsels Lösung, wenn wir doch feststellen können, daß die erwähnten Indianer völlig salzlos leben? Im Grunde genommen handelt es sich um eine sehr einfache Sache. Alle Menschen, die eine ganz natürliche Nahrung genießen, die sich also von

Erzeugnissen aus einem gesunden, natürlichen Boden mit genügend Mineralstoffen ernähren können, haben es nicht nötig, zusätzlich noch Salz, also kristallisiertes Salinen-Salz einzunehmen, denn ihr Salzbedarf wird durch ihre Nahrung vollständig gedeckt. Als Hauptnahrung dient den erwähnten Indianern vorwiegend eine Wurzel, die als Yuca bekannt ist. Da diese Wurzel einen großen Basenüberschluß besitzt und sehr wertvolle Mineralstoffgemische enthält, gibt sie den Indianern die notwendige, gute Grundlage für ihren Salzbedarf. Sie essen auch noch verschiedene Wildfrüchte, etwas Fische und in bescheidenem Rahmen auch ein wenig Fleisch, das über dem Feuer gebraten wird. In den letzten Jahren haben sich einige von ihnen auch Reis und Mais beschafft, um aus diesen wertvollen Nahrungsmitteln zusätzliche Nahrung zu erhalten. Die Hauptnahrung bildet indes immer noch die Yuca-Wurzel. Sie ist gewissermaßen das, was bei uns das Brot und bei den Asiaten der Reis bedeutet.

Zusätzlich zu dieser Ernährung besitzt der Indianer allerdings noch andere Vorteile, die wir vielerorts teilweise erwähnen, so eine gute Luft ohne Fabrik- und Autogase, die unsere Körperfunktionen bekanntlich ungünstig zu beeinflussen vermögen und vor allem auch eine natürliche Betätigung. Wenn nun Indianer aus diesen salzlos lebenden Stämmen mit der Zivilisation etwas mehr in Berührung kommen und deshalb salzhaltige Speisen wie gesalzene Fische zu essen bekommen, dann werden sie krank, denn ihr Körper ist nicht an die Einnahme von Salinen-Salz gewohnt. Sie beginnen unter Stoffwechselstörungen zu leiden, bekommen Durchfall und verlieren einen Teil der guten Widerstandsfähigkeit gegen Infektionskrankheiten, so daß sie instinktiv das Salz wieder zu meiden beginnen, denn sie haben den Eindruck, daß es sich dabei um eine giftige Würze handelt.

#### Ein Ausweg auch für uns

Es war das erste Mal, daß ich eine solche Beobachtung machen konnte, und sie hat mir zu denken gegeben, weshalb ich sie meinen Lesern nicht vorenthalten möchte. Sie sollte uns anregen, zu überlegen, ob es nicht doch besser wäre, die vielen Ratschläge, die befürworten, daß wir unsere Kochsalzeinnahme auf ein Mindestmaß herabsetzen, ernstlich berücksichtigen. Auch sollte dieses Salz noch reich an Spurelementen sein, wie dies beim Meersalz der Fall ist. Je reiner ein Salz als Chlornatrium, also als Kochsalz eingenommen wird, umso mehr ist dies für uns ein Risiko, denn dies kann eine Störung im Gleichgewicht unseres Mineralstoffwechsels hervorrufen. Zugleich bedeutet es eine einseitige Belastung der Harnorgane. Meersalz, wenn möglich in Verbindung mit biologisch gezeigten Pflanzen, wie dies in Herbamare und Trocomare der Fall ist, bildet für uns bestimmt eine bessere, wenn nicht die beste Lösung. Sicherlich ist es für uns stets ratsam, wenn wir zu unserer Schonung dem Grundsatz huldigen, beim Salzen stets geizig zu sein, wenn auch sonst der Geiz als Untugend zu Recht verpönt ist.

### Verschleppte Angina

#### Ein gefährlicher Gast

Wenn man spürt, daß eine Angina im Anzug ist, sollte man ihr unverzüglich Beachtung schenken, denn sie ist keineswegs harmlos. Gleichwohl betrachtet man ihre Symptome oft als völlig unwesentlich und unwichtig, indem man denkt, daß man schon oft mit ein wenig Halsweh fertig geworden sei. Auch das Schluckweh hat sich schon manchmal, ohne weitere Störungen zu hinterlassen, unauffällig wieder verzogen. Etwas unangenehmer ist das Gefühl, als hätte man Haare im Hals, aber auch das ist nicht ernst zu nehmen, denn es ist ja auch schon ohne weitere Folgen wieder vorübergegangen. So mag mancher leicht hinüberlegen, man kann sich indes aber auch schwer täuschen, denn die Angina ist keine solch einfache Angelegenheit, und man sollte sie richtig bekämpfen. Um dabei er-